



Mangold-Quiche

Zutaten:

Teig:

250g Mehl
125g Butter kalt
1 Prise Salz
1 Ei

500g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 abger. Zitronenschale
200g Sahne
100ml Milch
4 Eier
100g Gruyere-Käse gerieben

Zubereitung

Einen Mürbeteig kneten und in eine Springform geben.

Mangold waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

Im Olivenöl die Zwiebel, Knoblauch, Mangold und Zitronenschale andünsten und ca. 5 Minuten zusammen fallen lassen und auf dem Teig verteilen. Eier, Milch, Sahne und Käse mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und über das Gemüse geben. Bei 200 Grad für 35-40 Minuten im Ofen backen.

Spargelcremesuppe mit Vanille

Zutaten:

500 g Spargel
1 kl. Zwiebel
2 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 EL Orangensaft (frisch gepresst)
1/2 Vanilleschote
Meersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren oder vierteln und beiseite stellen. Stangen in Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und beides bei niedriger Hitze darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Fein pürieren, Sahne dazugießen und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelspitzen, Mark von 1/2 Vanilleschote und 1 TL Orangenschalenstreifen 3-4 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Suppe mit Spargelspitzen anrichten.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 06/05



Chinakohlauflauf

Zutaten:

1 Chinakohl
1 Zwiebel
1/4 l Gemüsebrühe
4 EL ger. Käse
60 g Butter
200 ml Schmand
2 EL Petersilie TK
Kräutersalz

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Den Chinakohl putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in drei bis vier Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Chinakohl mit der Zwiebel in der Gemüsebrühe weich kochen. Blätter abgetropft in eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit Käse und der Hälfte der Butter (Butterflöckchen) schichten. Schmand mit Petersilie und Salz vermischen, darüber gießen, Käse darauf streuen. Restliche Butter in Flöckchen darauf geben und den Kohl bei mittlerer bis mäßiger Hitze im Backofen gratinieren, bis sich eine Käsekruste bildet. Dazu passt Reis.

Bärlauch-Öl

Zutaten:

1 Bund Bärlauch
ca. 5-6 EL Öl
1/2 TL Salz

Zubereitung

Den Bärlauch waschen und gut abtropfen lassen oder etwas abtrocknen. Anschließend in Streifen schneiden und mit dem Öl und Salz in den Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab gut pürieren und in ein Glas mit Deckel füllen. Kann zum Würzen von Z.B. von Suppen, Rührei, Salatsoßen usw. verwendet werden. Auch sehr lecker mit Pasta und Gemüse. Mit ausreichend Öl bedeckt hält das Öl ein paar Tage im Kühlschrank.

Spargel-Gemüse-Kuchen

Zutaten:

450g weißen Spargel
250 g Gemüse z.B. Möhren,
Paprika
400 g Vollkornblättertieg

für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne
100 g Crème fraîche
etwas Kräutersalz, Brühe
und Pfeffer
1 EL Bärlauchöl

Zubereitung

Den Spargel schälen, die Schnittstellen großzügig kappen. Den Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Das Andere Gemüse entsprechend schälen und klein schneiden. Das Gemüse und den Spargel im Dampf knackig garen, gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Den Boden der Form mit dem Blättertieg auslegen und ca. 2cm Rand aus dem Teig formen. Das Gemüse und den Spargel auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss die Eier, Bärlauchöl, Sahne und Crème fraîche verrühren, würzen und über das Gemüse gießen.

Den Kuchen in der unteren Hälfte des Backofens bei 210 °C rund 30 Minuten backen.